

**Sujet : Effacer l'assise de nos problèmes dans la vie avec la Méthode "EFT-Tape, tape..Commande!"**

Bonjour !

Qu'un problème soit passager ou durable, il émane directement de patterns et de schémas personnels qui font notre distinction dans la vie. C'est la raison pour laquelle nous endurons à peu près toujours le même genre de problèmes.

Nous possédons des affinités profondes avec nos problèmes. Pour des raisons qui échappent à notre contrôle conscient, ce sont ceux-là même que nous voulons et point d'autres. Nos problèmes nous appartiennent à 100%. Nous décidons inconsciemment d'eux à 100%. Le mot inconscient étant le mot clé du bâti heureux ou malheureux de notre existence dans son ensemble.

N'importe lequel de nos problèmes dans la vie possède une assise intemporelle. Son origine repose "dans le vide". Un espace bouillonnant d'informations qui le moule, lui donnant la forme concrète et matérielle qu'on lui connaît.

Ceci est le concept qui se tient à la base de notre réalité, nous donnant dans la foulée la possibilité de transformer la donne au moyen de techniques dites "quantiques". Notamment au moyen de la Méthode "EFT-Tape, tape...Commande!" qui vous est proposée dans le protocole d'effacement quantique que vous trouverez plus bas.

L'ignorance de nos puissantes facultés à pénétrer la "machinerie créative de notre vie" fait de nous des victimes. Des personnes qui souffrent profondément dans la vie alors qu'en apprenant comment faire fonctionner ce mécanisme consciemment, nous sommes à même d'effacer l'assise de nos misères au niveau quantique de notre être.

Il faut savoir que nous sommes des êtres qui possédons un aspect supérieur qui nous autorise à véritablement prendre soin de nous-même et de notre vie. Cette partie de soi est d'une puissance absolue sur la réalisation du profond bonheur que nous désirons tous connaître au quotidien.



## La Méthode "EFT-Tape, tape... Commande!"

[L'alliance prolifique du puissant procédé JE commande à la dynamique de tapping de EFT-Emotional Freedom Techniques]- Technique conçue et développée par Sophie MERLE.

(Vous pouvez télécharger gratuitement le guide de base sur la page d'accueil de mon site )

### Procédure d'effacement de l'assise d'un problème spécifique

Prenez un problème dans votre vie. Il faut que ce soit quelque chose de bien spécifique comme par exemple la peur de manquer d'argent ce mois-ci pour payer votre loyer. Lorsque l'on s'attelle à effacer l'assise d'un problème, celui-ci se désagrège grâce à l'apparition soudaines de solutions venues d'autrui ou émanant d'une profonde transformation de nos comportements habituels.

**Annoncer le problème.** Vous annoncez le problème au court d'une phrase qui en donne le titre soit par écrit ou vous en prenez note mentalement. Par exemple : "Les autres me rejettent". Dans ce cas c'est votre vérité. Vous avez le sentiment que les autres vous négligent, voire qu'ils vous rejettent vraiment. Il vous semble que plus personne ne s'intéresse à vous avec toute la détresse que cela peut vous causer.

**Acceptation du problème tel qu'il est.** Cette étape d'acceptation s'effectue en stimulant le point Karaté en même temps que l'on procède à la lecture, lentement et attentivement de ce qui suit:

#### Point Karaté:

- "Même si ce problème me cause de profondes souffrances, je m'accepte malgré tout pleinement car si je savais quoi faire pour ne pas avoir à l'éprouver il y a longtemps que je l'aurais fait. Et je m'accepte avec toutes mes faiblesses et lacunes sachant que je fais toujours de mon mieux en toutes circonstances compte tenu de mes possibilités et capacités du moment.  
*[Répétez la lecture de ce paragraphe trois fois de suite.]*

**L'exploration magique.** Vous énoncez votre problème clairement dans une phrase immédiatement suivie de l'expression "parce que " comme démontré plus loin. Cette action exercée dans le silence fait l'objet d'une requête immédiate auprès de votre propre conscience supérieure l'incitant à collecter toutes les "raisons, causes et origines" du problème cité. Un problème qui sera pour notre exemple le sentiment d'être rejeté(e) de tous.

**Extrait du courrier “Psychologie énergétique” rédigé par Sophie MERLE**  
[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

---

**Nous procédons ainsi:**

**Dessus de la tête:** Les autres me rejettent parce que .., parce que .., parce que .., etc.

**IMPORTANT:** Là vous répétez l'expression “parce que” en silence une bonne dizaine de secondes sur le point désigné en portant bien votre attention sur le problème énoncé (c'est votre rôle le plus important afin de montrer clairement la cible à votre conscience supérieure). Fermez les yeux si vous le désirez. Si des idées vous viennent sur les causes possibles du problème, ne les repoussez pas mais laissez la recherche se faire sans intervenir consciemment.

Puis vous continuez avec la ronde normale de tapping, en répétant tout simplement à chaque point (silencieusement) “parce que” exactement comme vous l'avez fait au point précédent, c'est à dire une bonne dizaine de secondes l'esprit bien centré sur la situation en générale, sans chercher à trouver consciemment les causes possibles du problème. Ceci est du domaine de votre conscience supérieure (votre Sagesse Intérieure) qui a accès à des informations qui vous sont par définition complètement inaccessibles.

**Sourcil:** parce que .., etc.

**Coin de l'oeil:** parce que .., etc.

**Sous l'oeil:** parce que .., etc.

**Sous le nez:** parce que .., etc.

**Creux du menton:** parce que .., etc.

**Clavicule:** parce que .., etc.

**Sous le bras:** parce que .., etc.

**Sous le sein:** parce que .., etc.

La ronde terminée, vous cessez le tapping et prenez une respiration lente de profonde. Puis vous continuez avec le segment suivant, prenant le problème sous autant d'angles possibles en vous basant sur les idées qui vous viennent à l'esprit par rapport à votre vécu quotidien en liaison avec le problème. Prenant exemple sur le sentiment de rejet qui nous habite, nous pourrions continuer en disant:

“Je mérite d'être rejeté(e) de tous parce que...”.

“Les autres m'ont toujours rejeté(e) parce que ...”.

“Jamais je ne parviendrai à me faire aimé(e) et accepté(e) par les autres comme je veux parce que ...”, etc., etc. .

**Extrait du courrier “Psychologie énergétique” rédigé par Sophie MERLE**  
**[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)**

---

C'est le moment ici de déballer franchement toutes vos idées et croyances à propos du problème que vous désirez traiter. Lorsque vous avez bien vidé votre sac, que vous êtes allé(e) à fond dans le “négatif”, que vous avez clairement signalé les diverses souffrances que vous cause le problème, vous effectuez alors la formule de traitement global du problème.

**Formule standard de traitement global du problème.**

- “Je commande au plus haut de degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l’aisance de toutes les raisons, causes et origines de l’ensemble des données qui participent de n’importe quelle façon qui soit à l’élaboration de tous les différents aspects du problème cité.”

Répétez maintenant le mot “lumière” en silence pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

- En remplacement de ce problème je commande au plus haut degré de perfection l’intégration immédiate, complète et permanente dans la grâce et l’aisance à tous les niveaux de mon être de l’ensemble des données qui me sont nécessaires pour exprimer le meilleur de moi-même et m’épanouir en tout domaine dans la paix, l’amour et la lumière.”

Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une respiration lente et profonde. Buvez un peu d’eau. Délassez-vous un instant. Puis continuez ...

Concentrez-vous un instant sur ce que vous ressentez encore comme inconfort tant de manière physique qu’émotionnelle, puis lisez attentivement ce qui suit:

- “Je commande au plus haut degré de perfection l’annulation de tout programme conscient ou inconscient fondé sur une impossibilité d’éliminer ce problème. Toute croyance négative à propos de ce qu’il m’est possible d’accomplir dans la vie fond et se désintègre maintenant dans la paix, l’amour et la lumière en même temps que tous les schémas comportementaux adoptés consciemment ou inconsciemment dans le but de limiter mon bien-être dans la vie ou de le bloquer.

**Extrait du courrier “Psychologie énergétique” rédigé par Sophie MERLE**  
**[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)**

---

Prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

- Toutes les informations et traces énergétiques ayant trait à l'élaboration et au maintien de ce problème se désintègrent immédiatement dans la lumière en y incorporant toutes formes possibles de malédiction ou influences négatives provenant de n'importe quelle source, y compris de moi-même sous forme de vœux que j'aurais pu émettre en vue de me punir ou de m'empêcher d'être libre et de bénéficier d'une vie heureuse.

Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c'est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde puis continuez ...

- Je suis à présent transformé(e) au plus profond de moi-même et vibre désormais à l'unisson d'une vie complètement débarrassée de ce problème. Je me comporte dorénavant avec grâce et aisance dans les situations qui me troublaient auparavant. Je suis désormais en parfait alignement avec mon plan de vie le plus heureux et le plus épanouissant qui soit pour moi. Je suis en paix maintenant.

Puis répétez en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c'est fait, prenez une respiration lente et profonde trois fois de suite (inspirez lentement par le nez, expirez lentement par la bouche). Et buvez un peu d'eau.

Je vous souhaite de tout coeur une vie heureuse et prospère, emplie de miraculeux bienfaits en ces temps de profonde transformation humaine. Bien sincèrement,  
Sophie



## Extrait du courrier “Psychologie énergétique” rédigé par Sophie MERLE



**Sophie MERLE** - Conceptrice du **procédé “Jecommande”** et de la méthode **“EFT-Tape, tape, Commande!”**. Auteur notamment de **“Procédé quantique Jecommande [demandez et vous recevrez]”**, **“EFT-Psychologie énergétique”** et **“EFT et Feng Shui”**, **“EFT-Tape, tape...Commande!”** aux éditions Dervy/Médicis et Grand Livre du Mois (LE CLUB).

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)  
[www.EFT-Abondance.com](http://www.EFT-Abondance.com)  
[www.EFT-EnergyPsychology.com](http://www.EFT-EnergyPsychology.com)  
[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)  
[www.SophieMerle-Jecommande.com](http://www.SophieMerle-Jecommande.com)  
[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

Si vous avez des questions, n’hésitez surtout pas à me contacter en passant par le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) de même que pour vous abonner gratuitement à la newsletter **“Psychologie quantique avec Sophie MERLE”**.

